

梅雨の時期 どう過ごす？

5月31日は「世界禁煙デー」

期間：2024年5月31日から6月6日
喫煙が健康に与える影響は大きく、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題となっています。まずはこの期間、喫煙しない習慣をめざしましょう。また、吸い殻のポイ捨てや喫煙場所などマナーを守りましょう！



食中毒に注意！

これから温度と湿度が高くなるなり、食中毒が多く発生する時期です。お弁当は、当日の朝に十分加熱したものを入れ、熱いものと冷たいものは一緒に入れないようにしましょう。



6月4日は虫歯予防デー！

歯垢をフロスで取ることにより、歯ブラシだけでは約6割だった歯垢除去率を約8割にまで上げることができます。口内ケアは歯ブラシとデンタルフロスの併用をしましょう。

